



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 501-387-510

**E-mail:** [caspradnik@gmail.com](mailto:caspradnik@gmail.com)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

**OBOWIĄZUJE OD 22 WRZEŚNIA 2022**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 5	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu <b>CAS</b> )	<a href="https://forms.gle/1F2PckyqZbLNEN5L8">https://forms.gle/1F2PckyqZbLNEN5L8</a>
5, 26	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Xr8ivnn1Y8gs7VrNA">https://forms.gle/Xr8ivnn1Y8gs7VrNA</a>
5, 12, 19, 26	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/mxZ5uQGm9pDZzNsC8">https://forms.gle/mxZ5uQGm9pDZzNsC8</a>
19, 26	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/HgHzPBnFWQNsmH537">https://forms.gle/HgHzPBnFWQNsmH537</a>
19, 26	17.15-18.00	Zajęcia taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7rfUj1cD8AyTDSjs5">https://forms.gle/7rfUj1cD8AyTDSjs5</a>

<b>Wtorek</b> 6, 20 27	13.45-15.15	Nordic walking- <b>2 h - zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/JmzqJ64RHmhC8zgo6">https://forms.gle/JmzqJ64RHmhC8zgo6</a>
20, 27	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	
20, 27	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– <b>45 min. CAS</b>	
<b>Środa</b> 7, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu <b>CAS</b> )	
7	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
7, 14, 21, 28	18.00-18.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/jPxoByRjPVoSjKim9">https://forms.gle/jPxoByRjPVoSjKim9</a>
21, 28	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - <b>1 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/VFUG5brwqMHwVw3X8">https://forms.gle/VFUG5brwqMHwVw3X8</a>
21, 28	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>1 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/RA32HeB9wnYsTscs6">https://forms.gle/RA32HeB9wnYsTscs6</a>
<b>Czwartek</b> 1	10.00-12.00	Historia Sztuki - <b>FORT KLINY</b> (ul. Forteczna 146) <b>Zbiórka na Pętli Tramwajowej w Borku Fałęckim o godz 9.45</b>	<a href="https://forms.gle/mRSGaybHbo75Xcqm8">https://forms.gle/mRSGaybHbo75Xcqm8</a>
8	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Zpg7qo2syQ72AWoKA">https://forms.gle/Zpg7qo2syQ72AWoKA</a>
29	10.00-17.00	Turystyka piesza - Wycieczka <b>PORĘBA ŻEGOTY</b>	<a href="https://forms.gle/foCNUZBeJuRXGwh96">https://forms.gle/foCNUZBeJuRXGwh96</a> <b>WOLONTARIAT</b>
29	12.00-14.00	Zdrowy Styl Życia - <b>2 h w czasie wycieczki do PORĘBY ŻEGOTY</b>	
<b>Piątek</b> 9	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu <b>CAS</b> )	
2, 23	13.00-15.00	Florystyka - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/amaYSA_SwyBdd45XT7">https://forms.gle/amaYSA_SwyBdd45XT7</a>

9, 16, 30	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/FDZEoMrEEX2Q5DsJ6">https://forms.gle/FDZEoMrEEX2Q5DsJ6</a>
23	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/NqMBs5fU7dk3Ex6q9">https://forms.gle/NqMBs5fU7dk3Ex6q9</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE –WRZESIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>WRZESIEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	Rekrutacja uczestników do CAS - online	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>Poniedziałek-piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
<b>Poniedziałek 12</b>	15.30-16.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne- 1h CAS - <b>SPOTKANIE Z POEZJĄ</b>	Wolontariat Lista obecności
19 (Poniedziałek) 20 (Wtorek)	9.00 8.30-15.00	<b>VII MISTRZOSTWA SENIORÓW 65+ o M.Krakowa- OBIEKT BRONOWIANKA</b>	<b>KRAKOWA Puchar Prezydenta SPORTOWY KS</b>
<b>Wtorek 13, 20, 27</b>	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
6, 13	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS ( 6 - urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/xjdTnBVyRp8YdHMG7">https://forms.gle/xjdTnBVyRp8YdHMG7</a>
<b>Środa 14</b>	16.00-18.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
21 (Środa) 22 (Czwartek)	10.00-21.00 9.00-21.00	<b>IX MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE (Park Jordana)</b>	
22 czwartek	13.30-15.00	<b>Wykonywanie wianków krakowskich</b>	<b>WOLONTARIAT</b> Lista obecności

<b>Czwartek</b> 8	15.00-18.00	Turystyka piesza- 1.Zwiedzanie chrześcijańskiej części Kazimierza- koszt 15 zł	<b>WOLONTARIAT</b> Lista obecności
22		2.Zwiedzanie żydowskiej części Kazimierza- koszt 20 zł	Zbiórka na obie wycieczki o godz.15.00 przed Muzeum Etnograficznym na Placu Wolnica
15	8.00-20.00	Turystyka piesza - <b>(Wycieczka organizowana przez CAS Miechowity)</b>	<b>ZAPISY W HARMONOGRAMIE CAS MIECHOWITY</b>
<b>Piątek</b> 2, 16, 23, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
2	15.00-17.00	Gry stolikowe - <b>2h CAS</b> (Remik)	Wolontariat Lista obecności
9	15.00-17.00	Arteterapia - <b>2 h CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	Wolontariat Lista obecności
30	15.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne- <b>1h CAS</b> <b>WYKŁAD O PLANETACH - JOWISZ</b>	Wolontariat Lista obecności
23 - Single godz.15.00-19.00		<b>Turniej Gry w Bule organizowany przez Klub Petanque "Lajkonik" Kraków-Kurdwanów</b>	Wolontariat Lista obecności
26 - Dublety godz.15.00-19.00			
<b>Sobota</b> 3	12.00-16.00	<b>"Plenerowe spotkanie dla Seniorów" CAS OLIMP</b> Przystań Kolejowy Klub Wodny 1929, ul. Księcia Józefa 24A	
<b>WRZESIEŃ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**